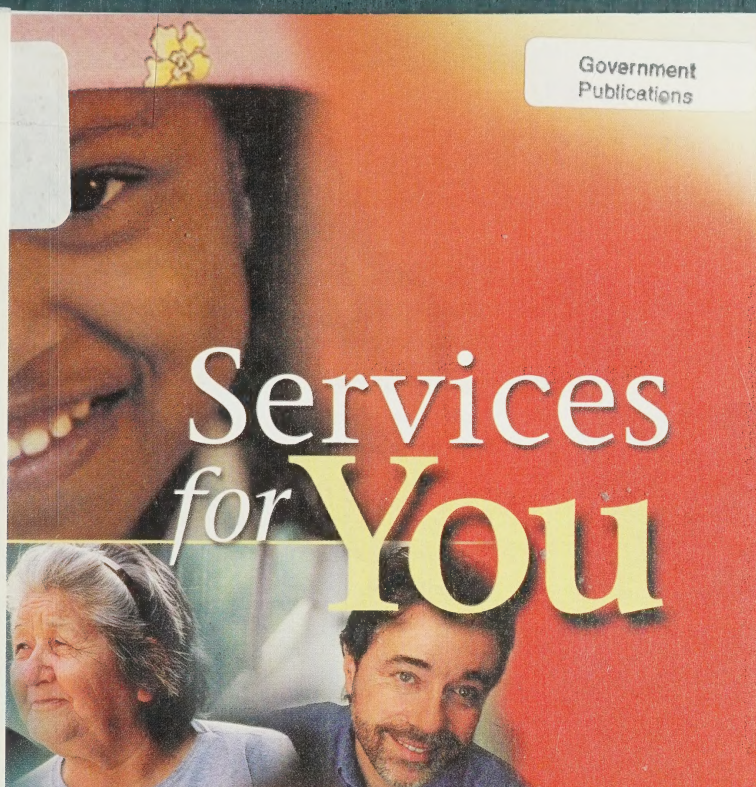



Government
Publications



Services *for* You

Government of Canada Services in





Digitized by the Internet Archive
in 2021 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761114653512>

CA1
-2016

Government
Publications

Services *for* You

Guide to Government of Canada Services in
Quebec



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada 

Table of contents



Children and families

Education savings grant, a gift for the future	4
Pre-school program helps Aboriginal kids	4

Consumer information

Protect your rights	5
Pull the plug on junk mail and unwanted phone calls	5

Environment

How you can take positive action on climate change	6
Help your community protect the environment	7
A healthy St. Lawrence River	7
Smog alerts protect you	7

Health

We can live without tobacco	8
To prevent diabetes	8
Alcohol and pregnancy: A dangerous mix	9
Preventing falls can protect your good health	9

Immigration

Get your new life in Canada off to a good start	10
For permanent residents who travel abroad	11

Internet

Public access to the Internet is available	11
--	----

Jobs

Take the first step toward a full-time job	12
The Canadian Forces: A career choice	12

Support for businesses:

Help for small- and medium-sized businesses	13
Information for entrepreneurs and the self-employed	13
Offer your services to the Government of Canada	13

■ Canada's New Health Care Accord

■ Contact the Government of Canada

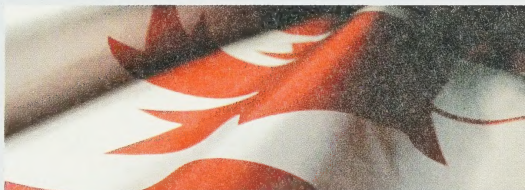
Printing and distribution cost: 33¢ per unit



Introduction

Government of Canada services are designed to meet your changing needs. This guide, *Services for You*, describes a few of these services, how they work and how you can access them. It has eight sections. Each deals with individual needs or areas of common concern.

- Topics are in **bold**.
- Titles of booklets and pamphlets appear in *italics*.
- Toll-free telephone numbers and Web sites are provided at the end of each description.
- A detachable list of toll-free telephone numbers and Web sites is provided at the end of the guide.



We encourage you to keep *Services for You*. If your needs change, it will help you find the right service.

About other services

To find out about other Government of Canada services:

- Call 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), the Government of Canada information service;
- Visit the Government of Canada main Web site: canada.gc.ca

This guide is also available in large print, on audio cassette, in Braille and on computer diskette by calling 1 800 O-Canada.

Children and families

Education savings grant, a gift for the future

When you decide to open a Registered Education Savings Plan for a special child in your life, you give them a gift for the future. The **Canada Education Savings Grant** will contribute up to \$400 per year by depositing 20 cents for every dollar you invest in a Registered Education Savings Plan, until your child turns 17.

This government support could add up to \$7,200 by the time your child is ready to go on to post-secondary studies.



☎ **1 888 276-3624 (toll-free)**

🌐 www.hrdc.gc.ca/cesg

Pre-school program helps Aboriginal kids

Aboriginal children are ready to learn when they start school thanks to **Aboriginal Head Start**. The program is offered to children up to five years old on and off reserve. It is supported by the Government of Canada.

To find out how to participate, contact the Aboriginal Head Start program.

A welcome helping hand

"This program has really made a difference for my daughter. When she comes home from school, she talks about her culture. She even teaches me things," says the mother of an Aboriginal Head Start participant. "When she started school, she was already used to learning and interacting with others."

☎ **1 866 225-0709 (toll-free)**

🌐 www.hc-sc.gc.ca/hppb/childhood-youth
and click on "Aboriginal Childhood & Youth"

Consumer information

Protect your rights

Concerned about:

- Cutting your credit card debt?
- Reducing banking fees?
- Shopping safely on-line?
- Avoiding consumer fraud?
- Investing wisely?
- Protecting your privacy?

For practical tools and information to **protect your interest in today's marketplace**, contact Consumer Connection.



☎ **1 800 348-5358**

🌐 **consumer.ic.gc.ca**

Pull the plug on junk mail and unwanted phone calls

It's easy to **remove your name from many of the mail and phone lists** companies use to contact you. Simply go to:

- strategis.gc.ca
- click on "Consumer Information" in the left menu
- then on "Consumer Connection"
- "Health and Personal" and
- "Resources for Seniors" under "Personal Services"

Environment

How you can take positive action on climate change

Climate change affects our health, environment and economy. By using less energy, we can reduce the greenhouse gas emissions that contribute to **climate change**. Here are a few simple ways we can save energy every day:

- Turn off lights, appliances, televisions and computers when not needed.
- Seal leaks around doors and windows.
- Check the EnerGuide label when buying a new appliance.
- Lower your thermostat.
- Clean your furnace filter regularly.
- Install low-flow shower heads which use up to 60% less water than conventional showers.
- Take the bus. One full bus takes 40 vehicles off the road. That saves 70,000 litres of fuel and avoids over 175 tonnes of greenhouse gas emissions a year.
- Turn off your vehicle whenever possible. Letting your vehicle run for just 10 seconds uses more fuel than restarting your engine.



1 800 O-Canada



www.climatechange.gc.ca

Help your community protect the environment

Want to get your community involved in cleaning up the environment? Help is available through the **EcoAction Program**. The program supports projects that protect the environment. If your non-profit group has an environmental project in mind, contact EcoAction.

☎ **1 800 463-4311**

🌐 www.ec.gc.ca/ecoaction

A healthy St. Lawrence River

The Governments of Canada and Quebec are working together to protect, restore and improve the St. Lawrence River with the **St. Lawrence Vision 2000** program. Find answers to some of your questions:

- Can you drink water from the river?
- Can you eat fish caught in the river?
- Are there activities on the water that pose health risks?



☎ **1 800 463-4311**

🌐 www.slv2000.qc.ca

and click on "Human Health" at the top of your screen



Smog alerts protect you

Smog makes breathing a struggle for people with heart or lung disorders. **Info-Smog** gives you free summer smog warnings.

☎ **1 800 463-4311**

🌐 <http://lavoieverte.qc.ec.gc.ca/atmos/smog>

Health

We can live without tobacco

Did you know that almost 40% of young adult students smoke? Most young people who smoke regularly will continue to smoke as adults. The **Tobacco Control Program** can help you when you're ready to give up smoking. It offers:

- step-by-step quick quit tips;
- information on how to quit, build your motivation and even deal with people who nag you to stop smoking; and
- quit-smoking e-mails to support you through the process.

☎ **1 866 318-1116 (toll-free)**

🌐 **www.gosmokefree.ca**



☎ **1 866 225-0709 (toll-free)**

🌐 **www.healthcanada.ca/diabetes**

To prevent diabetes

Diabetes affects more than 500,000 people in Quebec. It can cause serious damage to the

heart and kidneys. It can even lead to blindness.

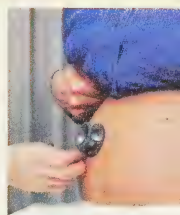
Almost all cases of diabetes



are type 2. This kind of diabetes can be prevented or delayed. You have to watch your weight, eat well and be physically active.

To learn more and to find out if you are at risk, order the publication *Eat Well. Be Active. Have Fun.*

Alcohol and pregnancy: A dangerous mix

Fetal alcohol syndrome is caused by drinking alcohol during pregnancy. It leads to birth defects and developmental delays in children. It is 100% preventable. Researchers have not yet determined an acceptable quantity of alcohol for women to consume during pregnancy. Health Canada recommends that pregnant women and those who wish to become pregnant avoid alcohol.



 **1 866 225-0709 (toll-free)**
 www.healthcanada.ca/fas



Eating well during pregnancy

Eating well while you're pregnant is a way to start caring for your child before birth. Order the publication *Canada's Food Guide to Healthy Eating*.

 **1 800 O-Canada**
 www.hc-sc.gc.ca/nutrition

Preventing falls can protect your good health

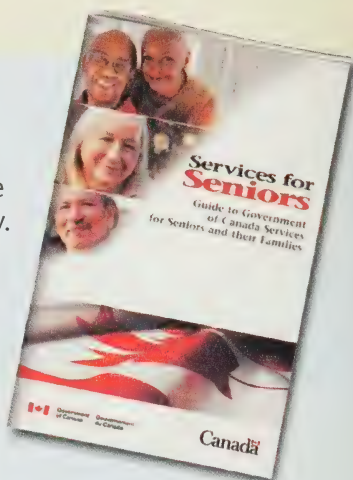
As a senior, you know good health is important to your independence. One of the best ways to protect your quality of life is to **prevent falls**. Falls are responsible for most injuries among seniors and almost half of nursing home admissions. *You Can Prevent Falls!* is a series of


 **1 800 O-Canada**
 www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines
and click on "Publications,"
then on "F" in the A-Z index

fact sheets that explains what can be done to maintain seniors' quality of life. *You Can Prevent Falls!* is aimed at seniors, veterans, families and caregivers.

Don't forget to apply for seniors' benefits

Canada/Quebec Pension Plan and Old Age Security benefits do not start automatically. You must apply for them. To learn more about Government of Canada services for seniors and soon-to-be seniors, order a copy of *Services for Seniors*.



 **1 800 O-Canada**


 **canada.gc.ca**

and click "Services for Canadians,"
then on "Seniors"

Immigration

Get your new life in Canada off to a good start

There's a lot to do if you're new to Canada. You have to find a place to live, get a job and enroll your children in school. You need to apply for a health card and find a doctor. Find the information you need in the booklet: *Welcome to Canada: What You Should Know*. This guide describes all the services available to newcomers to Canada—even where to find free language classes in your community.

 **1 800 O-Canada**


 **www.cic.gc.ca**

and click on "After You Arrive"



For permanent residents who travel abroad

Starting December 31, 2003, you will need a **permanent resident card** to re-enter Canada if you travel abroad. This new card will replace your IMM 1000 form.

 **1 800 255-4541**

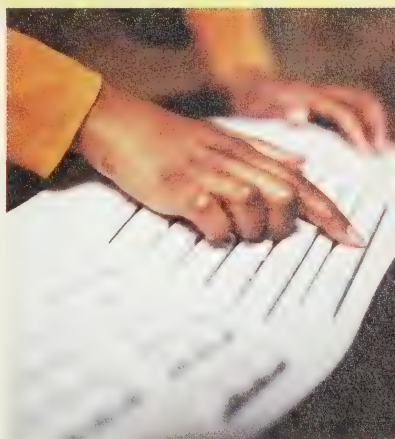
 **www.cic.gc.ca**


and click on "After You Arrive"

Internet

Public access to the Internet is available

You don't have to own a computer to use the Internet. Chances are there's an organization in your area that offers affordable access to computers and the Internet. Through the Community Access Program, the Government of Canada helps community-based organizations in Quebec buy computers. The **Community Access Program** also offers computer and Internet training in schools, libraries and community centres.



 **1 800 575-9200**

 **<http://cap.ic.gc.ca>**

Jobs

Take the first step toward a full-time job

If you are between 15 and 30, and are unemployed or under-employed, you can gain the skills and work experience you need to get a full-time job through the **Federal Public Sector Youth Internship Program**. The program will put you in a Government of Canada office for a nine-month internship. The program is delivered in partnership with the YMCA.



☎ 1 800 495-8775

🌐 www.yip.gc.ca



The Canadian Forces: A career choice

Peacekeeping, emergency assistance, the fight against terrorism: a **military career** is full of possibilities. In 2001, more than 2,500 Quebec-based members of the Canadian Forces were sent to Bosnia, the Democratic Republic of Congo, Ethiopia and Afghanistan.

To fight terrorism, the frigate HMCS Montreal spent the fall and part of the winter in the Arabian Gulf. Our CF-18s, that have already flown more

than 20,000 missions since September 11, 2001, will continue to protect the continent.

The Canadian military offers more than 100 different career choices.

☎ 1 800 856-8488

🌐 www.recruiting.forces.gc.ca

Support for businesses

Help for small- and medium-sized businesses

☎ 1 800 322-4636

🌐 www.dec-ced.gc.ca

If you own a small- or medium-sized business and want to **increase your competitiveness, innovate or export** your products, Canada Economic Development offers programs and services that could help you.



By catching the wind, Quebec's wind power industry supplies clean and sustainable energy.

Exporting expertise takes off

A company in Gaspé that measures wind is now exporting its expertise with help from Canada Economic Development.

Information for entrepreneurs and the self-employed

If you dream of starting your own business, or if you are self-employed, the Canada Customs and Revenue Agency has the information and services you need. Whether you want to get your business number or to figure out allowable tax deductions, the Agency is the resource for you.

☎ 1 800 959-5525

🌐 www.ccra.gc.ca

Offer your services to the Government of Canada

You can register your business through **Contracts Canada** and become a supplier to the Government of Canada. Contracts Canada will also help you understand the government's purchasing process. Take advantage of the opportunities that are there for you.

☎ 1 800 811-1148

🌐 contractscanada.gc.ca

Canada's New Health Care Accord

Recently, the Prime Minister and the provincial Premiers reached an agreement about sustaining and reforming Canada's treasured health care system. To make that agreement a reality, the Government of Canada is **increasing federal funding for health care by \$34.8 billion over the next five years.**

The Accord reinforces the five key principles of the *Canada Health Act* and it provides increased support for existing health care services across the country.

Equally important, it seeks and finances change – for the better:

- better access to appropriate primary health care providers on a 24-7 basis, reducing pressures on emergency departments;
- improved home-care services and coverage against catastrophic drug costs;
- a compassionate care benefit, through employment insurance, for those who need to take time off work temporarily to support a gravely ill family member;

- new diagnostic and medical equipment, to shorten waiting lists and speed up treatments;
- secure electronic patient records, to avoid repetitive and time-consuming paperwork;
- more science and innovation at research hospitals;
- special attention will be paid by federal, provincial and territorial governments to the health needs of Aboriginal peoples.

The Accord also provides for the creation of a Health Council to report regularly to all Canadians on the quality of their health care system. Citizens and taxpayers have a right to know how health dollars are being spent and how health reforms are being implemented.

For more Health Care Accord information:

- ☎ 1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
TTY 1 800 465-7735
- 🌐 canada.gc.ca

Contact the
Government of Canada—

■ It's easy



Here's a list of other frequently used services:

- **Business Service Centres** 1 888 576-4444
- **Canadian Tourism Commission** 1 888 456-3333
- **Child Tax Benefit** 1 800 387-1193
- **Customs** 1 800 461-9999
- **Education Savings Grants** 1 888 276-3624
- **Employment Insurance** 1 800 206-7218
- **Goods and Services Tax Credit** 1 800 959-1953
- **Immigration**
 - Montreal: (514) 496-1010
 - Toronto: (416) 973-4444
 - Vancouver: (604) 666-2171
 - Elsewhere in Canada: 1 888 242-2100
- **Passports** 1 800 567-6868
- **Pensions** 1 800 277-9914
- **Savings Bonds** 1 800 575-5151
- **Social Insurance Number** 1 800 206-7218
- **Taxes** 1 800 959-8281

Find the Government of Canada on the Web—

It's easy




Other useful Government of Canada Web sites include:

- **Business Service Centres** www.cbsc.org
- **Canadian Tourism Commission** www.travelcanada.ca
- **Contracts Canada** contractscanada.gc.ca
- **Culture and Heritage** www.canadianheritage.gc.ca
- **Employment Opportunities** www.jobbank.gc.ca

Information on Government of Canada Services	Renseignements sur les services du gouvernement du Canada	
	1 800 O-Canada (1 800 622-6232) TTY • ATS : 1 800 465-7735	
	canada.gc.ca	
	Service Canada Access Centres Centres d'accès Service Canada	

Canada^{ca}

- **Health Information** www.canadian-health-network.ca
- **Immigration** www.cic.gc.ca
- **Natural Resources** www.nrcan.gc.ca
- **Pensions** www.hrdc.gc.ca/isp
- **Public Service Commission of Canada** www.psc-cfp.gc.ca
- **Taxation and Customs** www.ccr.gc.ca
- **Travel Assistance for Canadians Abroad** ... www.voyage.gc.ca
- **Weather** www.weatheroffice.ec.gc.ca
- **Youth Employment Strategy** www.youth.gc.ca

CANADA		POSTES
POST		CANADA

Postage paid if mailed in Canada Business Reply Mail	Port payé si posté au Canada Correspondance- réponse d'affaires
--	--

4 6 4 4 9 9 9

01



1000013348-K1G3H8-BR01

COMMUNICATION CANADA
PO BOX 8320 STN T CSC
OTTAWA ON K1G 9Z9

COMMUNICATION CANADA
CP 8320 SUCC T CSCC
OTTAWA ON K1G 9Z9

Your opinion is important to us

Did you find this publication useful?

☐ Very ☐ Somewhat ☐ Not very

Would you like to know more about:

- ☐ health
- ☐ the environment
- ☐ programs for families
- ☐ programs for youth
- ☐ programs for seniors

If you would like to be kept aware of Government of Canada services, please complete:

Name / Nom _____

Address / Adresse _____

City / Ville _____

Postal Code / Code postal _____

Province _____

The personal information you provide will be used for the sole purpose of sending you additional information on Government of Canada services. It will be protected under the *Privacy Act* and will be held in personal information bank COM PPU 010./ Ces renseignements personnels ne seront utilisés que pour vous faire parvenir des renseignements sur les services du gouvernement du Canada. Ils seront protégés en vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels* et figureront dans le fichier de renseignements personnels COM PPU 010.

Votre opinion est importante

La présente publication vous a-t-elle été utile?

☐ Très utile ☐ Assez utile ☐ Pas très utile

Aimeriez-vous en savoir plus concernant :

- ☐ la santé
- ☐ l'environnement
- ☐ les programmes à l'intention des familles
- ☐ les programmes à l'intention des jeunes
- ☐ les programmes à l'intention des personnes âgées

Si vous désirez être tenu au courant de nos services, prière de fournir l'information suivante :



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada

- Commission de la fonction publique du Canada www.psc-cfp.gc.ca
- Conditions météorologiques www.meteo.gc.ca
- Contrats Canada contratscanada.gc.ca
- Culture et patrimoine www.patrimoinecanadien.gc.ca
- Immigration www.cic.gc.ca
- Impôts et douanes www.adrc.gc.ca
- Informations-santé www.resseau-canadien-sante.ca
- Pensions www.drhc.gc.ca/psr
- Possibilités d'emploi www.guichetemploi.gc.ca
- Ressources naturelles www.mcan.gc.ca
- Stratégie emploi jeunesse www.jeunesse.gc.ca

Renseignements
sur les services du
gouvernement
du Canada

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
ATS • TTY : 1 800 465-7735
canada.gc.ca

Centres d'accès Service Canada
Service Canada Access Centres

Canada

- Assistance aux Canadiens voyageant à l'étranger www.voyage.gc.ca
- Centres de services aux entreprises du Canada www.rcsec.org
- Commission canadienne du tourisme www.voyagecanada.ca

Voici d'autres sites Internet utiles :

**Visitez le gouvernement
du Canada sur Internet—
C'est facile**



Contactez le gouvernement du Canada— C'est facile



Voici une liste pratique de numéros de téléphone utiles :

- Assurance-emploi 1 800 808-6352
- Centre de services aux entreprises 1 888 576-4444
- Commission canadienne du tourisme 1 888 234-3666
- Crédit pour taxe sur les produits et services 1 800 959-1954
- Douanes 1 800 959-2036
- Immigration
- À Montréal : (514) 496-1010
- À Toronto : (416) 973-4444
- À Vancouver : (604) 666-2171
- Ailleurs au Canada : 1 888 242-2100
- Numéro d'assurance sociale 1 800 808-6352
- Obligations d'épargne 1 800 575-5151
- Passeports 1 800 567-6868
- Pensions 1 800 277-9915
- Prestation fiscale pour enfants 1 800 387-1194
- Subventions épargne-études 1 888 276-3624
- Taxes 1 800 959-7383

Nouvel accord sur les soins de santé

Le Premier ministre du Canada et les premiers ministres provinciaux se sont entendus récemment pour soutenir et réformer notre système de santé. Pour faire de cet accord une réalité, le gouvernement du Canada augmente le financement accordé aux soins de santé de 34,8 milliards de dollars au cours des cinq prochaines années.

L'accord renforce les cinq principes de la *Loi canadienne sur la santé* et accroît le soutien offert aux services de soins de santé actuels partout au pays.


- L'accord favorise et finance aussi le changement, afin :
- d'améliorer l'accès aux professionnels de la santé 24 heures sur 24, sept jours par semaine, et d'éliminer les débordements vers les services d'urgence ;
- d'améliorer les soins à domicile et la protection contre les coûts exorbitants des médicaments ;
- d'offrir une prestation

humanaire, dans le cadre de l'assurance-emploi, aux personnes qui doivent quitter temporairement leur emploi pour prendre soin d'un proche gravement malade ;

- d'offrir de l'équipement diagnostique et médical pour réduire les listes d'attente et accélérer les soins ;
- de créer des dossiers médicaux électroniques des patients, et ainsi diminuer la paperasse ;
- de favoriser l'innovation et la science dans les hôpitaux universitaires ;
- de porter une attention spéciale aux besoins des Autochtones.

L'accord prévoit aussi la création d'un Conseil de la santé qui fera rapport régulièrement à tous les Canadiens et les Canadiennes de l'état du système de santé. Les citoyens et les contribuable ont le droit de savoir comment leur argent est dépensé et de quelle façon la réforme est mise en oeuvre.

Pour plus de renseignements sur le nouvel accord :

- 1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
ATS 1 800 465-7735
-  canada.gc.ca

Les chutes chez les personnes âgées

Les personnes âgées savent que leur qualité de vie dépend de leur santé. Les chutes leur causent souvent une perte d'indépendance et la détérioration de leur santé. Les chutes représentent la plupart des blessures chez les personnes âgées. Elles sont la cause de près de la moitié des admissions dans les foyers.

Vous pouvez prévenir les chutes.

Commandez les feuillets d'information *Évitez les chutes!* Ils vous donnent

des conseils pratiques et

ils vous aident à demeurer autonomes. Ils sont destinés

aux aînés, aux anciens

combattants, à leurs familles

et à ceux qui oeuvrent

auprès d'eux.

Le savez-vous?

Les paiements du Régime de pensions du Canada/Québec et de la Sécurité de la vieillesse ne vous parviennent pas automatiquement. Vous devez en faire la demande.

Le guide *Services pour les aînés* vous renseigne à ce sujet et sur bien d'autres services du gouvernement du Canada.

1 800 O-Canada

canada.gc.ca

et cliquez sur « Services pour les Canadiens », puis sur « Les aînés »

1 800 O-Canada

www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

cliquez sur « Publications », puis sur la lettre « E » dans l'index de A à Z



Pour prévenir le diabète

Le diabète touche plus de 500 000 personnes au Québec. Il peut causer de graves problèmes au cœur, aux reins et même rendre aveugle. Presque tous les cas de diabète sont de type 2. On peut prévenir ou retarder cette forme de diabète. Il faut surveiller son poids, bien manger et faire de l'activité physique. Pour en apprendre plus et pour savoir si vous êtes à risque, commandez la publication *Mangez mieux, soyez actifs, amusez-vous*.



1 866 225-0709 (sans frais)
www.santecanada.ca/diabete

Alcool et grossesse : un mélange dangereux

Le syndrome d'alcoolisme fœtal est causé par la consommation d'alcool pendant la grossesse. Il cause des malformations à la naissance et du retard dans le développement des enfants. Il est évitable à 100 %. Les chercheurs n'ont pas encore déterminé quelle est la quantité acceptable de consommation d'alcool pendant la grossesse. Santé Canada recommande donc aux femmes enceintes ou qui souhaitent le devenir de ne pas consommer d'alcool.



1 866 225-0709 (sans frais)
www.santecanada.ca/saf

Bien se nourrir pendant la grossesse

Bien manger pendant la grossesse, c'est commencer à prendre soin de son enfant avant sa naissance. Commandez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

1 800 O-Canada

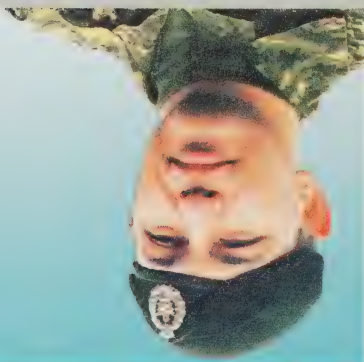
www.hc-sc.gc.ca/la-nutrition

Les Forces canadiennes : un choix de carrière

Maintien de la paix, secours d'urgence, lutte contre le terrorisme : une **carrière militaire** vous offre beaucoup de possibilités. Depuis 2001, plus de 2 500 militaires basés au Québec ont été envoyés en Bosnie, en République démocratique du Congo, en Éthiopie et en Afghanistan. Pour lutter contre le terrorisme, la frégate NCSM Montréal a passé l'automne et une partie de l'hiver dans le golfe Arabo-Persique. Nos CF-18, qui ont déjà fait plus de 20 000 sorties aériennes depuis le 11 septembre 2001, continueront à protéger le continent. Les Forces canadiennes, c'est plus de 100 choix de carrière militaire.

 **1 800 856-8488**

 www.recrutement.forces.gc.ca





Santé

On peut vivre sans tabac

Saviez-vous que près de 40 % des jeunes étudiants adultes fument? La plupart des jeunes qui fument régulièrement continuent de le faire à l'âge adulte. Le **Programme de la lutte au tabagisme** peut appuyer votre décision d'arrêter de fumer de plusieurs façons. Il offre :

- des trucs pour cesser de fumer ;
- de l'aide pour planifier votre abandon de la cigarette, pour vous motiver et même pour vous permettre de faire face aux gens qui vous dérangent en vous demandant de cesser de fumer ;
- des courriels pour vous encourager.

 **1 866 318-1116 (sans frais)**
 www.vivezsansfumee.ca

Internet



Vous pouvez avoir accès à Internet

Si vous n'avez pas d'ordinateur, vous pouvez trouver un centre près de chez vous qui donne accès aux ordinateurs et à Internet à prix modique. Le Programme d'accès communautaire aide les organismes comme les écoles, les bibliothèques et les centres communautaires du Québec à acheter des ordinateurs. Le programme offre aussi de la formation en informatique.

 **1 800 575-9200**

 <http://pac.ic.gc.ca>

Possibilités d'emploi

Un premier pas vers un emploi à temps plein

Vous avez entre 15 et 30 ans et vous êtes au chômage ou sous-employé? Le Programme de stages pour les jeunes dans le secteur public

fédéral pourrait vous donner l'expérience de travail qui vous manque pour décrocher votre premier emploi à temps plein.

Administré en collaboration avec le YMCA, ce

programme permet aux jeunes de faire un stage de neuf mois auprès du gouvernement du Canada.

 **1 800 495-8775**


 www.psf.gc.ca



Immigration

Une introduction au Canada pour les nouveaux arrivants

Si vous venez d'arriver au Canada, vous trouverez beaucoup de renseignements utiles dans la publication *Bienvenue au Canada* : *Ce que vous devriez savoir*. Elle vous apprendra où trouver un emploi, un logement ou un médecin, comment obtenir une carte d'assurance-maladie et inscrire vos enfants à l'école. Elle décrit tous les services offerts aux nouveaux arrivants et vous indiquera aussi où obtenir des cours de langue gratuits.


1 800 O-Canada  www.cic.gc.ca

et cliquez sur « Après votre arrivée »



Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger

À partir du 31 décembre 2003, vous aurez besoin d'une carte de résident permanent pour rentrer au Canada, si vous voyagez à l'étranger. Cette nouvelle carte remplacera votre fiche relative au droit d'établissement (IMM 1000).

1 800 255-4541  www.cic.gc.ca

et cliquez sur « Après votre arrivée »

Aidez votre communauté à protéger l'environnement

Vous voulez que votre communauté participe à la protection de l'environnement? Le Programme EcoAction peut vous aider. Il soutient des projets qui protègent l'environnement. Si votre organisme sans but lucratif a un projet en tête, contactez EcoAction.

1 800 463-4311

www.ec.gc.ca/ecoaaction

L'eau, source de vie

Le gouvernement du Canada et celui du Québec gèrent ensemble le Programme Saint-Laurent Vision 2000. Ce programme vise à protéger, restaurer et mettre en valeur le fleuve Saint-Laurent. Il offre des réponses à vos questions, comme :

- Peut-on boire l'eau du fleuve?
- Peut-on manger le poisson pêché dans le fleuve?
- Peut-on pratiquer des activités sur l'eau sans risque pour la santé?

Des alertes au smog pour vous protéger

Le smog peut nuire à la respiration des personnes qui ont des troubles au cœur ou aux poumons. Info-Smog vous fournit sans frais des avertissements de smog pendant l'été.

1 800 463-4311

<http://lavoileverte.gc.ec.gc.ca/atmos/smog>



Environnement

Des conseils pour lutter contre les changements climatiques

Les changements climatiques affectent notre santé, l'environnement et l'économie. En utilisant moins d'énergie, nous pouvons réduire les émissions de gaz à effet de serre qui sont responsables des changements climatiques. Voici quelques moyens simples d'utiliser moins d'énergie :

- Éteignez les lumières, les appareils ménagers, les téléviseurs et les ordinateurs lorsque vous n'en avez pas besoin.
- Calfeutrez les portes et les fenêtres.
- Lisez l'étiquette EnerGuide lorsque vous achetez des électroménagers.
- Baissez le thermostat à la maison.
- Nettoyez régulièrement le filtre de votre fournaise.
- Installez des pommes de douche à débit réduit, qui consomment jusqu'à 60 % moins d'eau que les pommes de douche ordinaires.

- Prenez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions de gaz à effet de serre par an.

- Évitez de laisser tourner le moteur de votre véhicule. Le laisser tourner pendant 10 secondes consomme plus de carburant que si vous l'arrêtez et le redémarrez.

Le laisser tourner pendant 10 secondes consomme plus de carburant que si vous l'arrêtez et le redémarrez.



1 800 O-Canada
www.changementsclimatiques.gc.ca

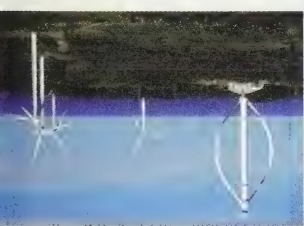
Entreprises

À l'appui des petites et moyennes entreprises



Si vous exploitez une petite ou moyenne entreprise au Québec et que vous cherchez à accroître votre compétitivité, à innover ou à exporter, les programmes et services de Développement économique Canada pourraient vous aider.

Un bel envol

Une compagnie de Gaspé, qui mesure les vents, exporte maintenant son savoir-faire à l'étranger grâce à l'appui qu'elle a reçu de Développement économique Canada.





En captant le vent, l'industrie éolienne du Québec fournit une énergie propre et durable.

 **1 800 322-4636**
 www.dec-ced.gc.ca



Entrepreneurs et travailleurs indépendants : renseignez-vous

Si vous songez à démarrer votre entreprise ou si vous êtes travailleur indépendant, l'Agence des douanes et du revenu du Canada vous offre une gamme de services et de renseignements importants. Que ce soit pour vous aider à obtenir un numéro d'entreprise ou pour déterminer les déductions d'impôt auxquelles vous êtes admissible, renseignez-vous auprès de l'Agence.

 **1 800 959-7775**
 www.adrc.gc.ca

Offrez vos services au gouvernement du Canada

Contrats Canada vous permet d'inscrire votre entreprise comme fournisseur et vous aide à mieux comprendre le processus d'achat du gouvernement du Canada. Profitez des occasions qui s'offrent à vous.



 **1 800 811-1148**
 contratscanada.gc.ca

Enfants et familles

L'épargne-études, un cadeau d'avenir

En choisissant d'offrir un Régime enregistré d'épargne-études à un enfant qui vous est cher, vous lui faites un cadeau d'avenir. La Subvention canadienne pour l'épargne-études ajoute 20 cents à chaque dollar que vous déposez dans un Régime enregistré d'épargne-études, pour un maximum de 400 \$ par année jusqu'à ce que votre enfant ait 17 ans.

Au total, cette subvention gouvernementale pourrait atteindre 7 200 \$ lorsque votre enfant sera prêt à continuer ses études après le secondaire.



 **1 888 276-3624 (sans frais)**  www.drhc.gc.ca/scee



Programme d'aide préscolaire aux Autochtones

Les enfants autochtones arrivent à l'école mieux préparés à apprendre grâce au **Programme d'aide préscolaire aux Autochtones**. Ce programme est offert aux enfants de cinq ans et moins dans les réserves et hors réserves. Il est financé par le gouvernement du Canada. Pour savoir comment participer, contactez le Programme d'aide préscolaire aux Autochtones.

Un coup de pouce apprécié « Le programme d'aide préscolaire aux Autochtones a vraiment fait une différence pour ma fille. Lorsqu'elle revient à la maison, elle me parle de sa culture. Elle m'apprend même des choses », affirme la mère d'un enfant qui a participé au programme. « Quand elle a commencé l'école, elle était déjà habituée à apprendre et à interagir avec les autres. »

 **1 866 225-0709 (sans frais)**  www.hc-sc.gc.ca/hppb/enfance-jeunesse et cliquez sur « Enfance et jeunesse autochtones »

Consommation

Protection pour les consommateurs

Vous voulez :

- Réduire vos dettes de cartes de crédit?
- Réduire vos frais bancaires?
- Magasiner en ligne en toute sécurité?
- Éviter les fraudes en matière de consommation?
- Investir judicieusement?
- Protéger vos renseignements personnels?

Pour des outils pratiques et des

renseignements sur la façon de protéger vos droits de

consommateur, contactez le Carrefour des consommateurs.

Pour vous débarrasser de la sollicitation publicitaire

Vous pouvez faire enlever votre nom de certaines listes utilisées par les compagnies pour vous contacter par téléphone ou par la poste.

Visitez le site Internet strategis.gc.ca et cliquez sur :



« Renseignements pour les consommateurs » dans le menu de gauche ;

ensuite sur « Carrefour des consommateurs » ;

puis sur « Vous et votre santé » dans le menu principal, et

sur « Ressources pour les personnes âgées » sous

« Services personnels ».

 **1 800 348-5358**
 consommateur.gc.ca



Introduction

Les services du gouvernement du Canada sont conçus pour répondre à vos besoins changeants. Ce guide, *Services pour vous*, décrit quelques-uns de ces services et vous explique comment ils fonctionnent et comment les obtenir. Il contient huit sections. Chacune de ces sections correspond à des besoins individuels ou à des questions d'intérêt commun.

■ Tous les sujets sont en caractères gras.

■ Les titres des brochures et dépliants sont en *italiques*.

■ À la fin de chaque description, vous avez des numéros de téléphone sans frais et des sites Internet.

■ À la fin du guide, vous trouverez aussi une liste détachable des numéros de téléphone et des sites Internet de nombreux autres services du gouvernement.

Nous vous invitons à conserver *Services pour vous*. Il vous sera utile pour trouver le bon service, si vos besoins changent.

Pour vous renseigner sur d'autres services

Vous pouvez obtenir des renseignements sur les autres services du gouvernement du Canada en :

- composant le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), le centre de renseignements du gouvernement du Canada ;
- visitant le site Internet principal du gouvernement du Canada : canada.gc.ca

Vous pouvez obtenir ce guide en gros caractères, sur cassette audio, en braille et sur disquette en composant le 1 800 O-Canada.

Table des matières

Consommation

Protection pour les consommateurs	4
Pour vous débarrasser de la sollicitation publicitaire	4

Enfants et familles

L'épargne-études, un cadeau d'avenir	5
Programme d'aide préscolaire aux Autochtones	5

Entreprises

À l'appui des petites et moyennes entreprises	6
Entrepreneurs et travailleurs indépendants : renseignez-vous	6
Offrez vos services au gouvernement du Canada	6

Environnement

Des conseils pour lutter contre les changements climatiques	7
Aidez votre communauté à protéger l'environnement	8
L'eau, source de vie	8
Des alertes au smog pour vous protéger	8

Immigration

Une introduction au Canada pour les nouveaux arrivants	9
Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger	9

Internet

Vous pouvez avoir accès à Internet	10
--	----

Possibilités d'emploi

Un premier pas vers un emploi à temps plein	10
Les Forces canadiennes : un choix de carrière	11

Santé

On peut vivre sans tabac	11
Pour prévenir le diabète	12
Alcool et grossesse : un mélange dangereux	12
Les chutes chez les personnes âgées	13

Nouvel accord sur les soins de santé

Contactez le gouvernement du Canada

15

Coût unitaire d'impression et de distribution : 33¢





Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



Québec

Guide des services du gouvernement du Canada au



Services
pour
vous



3 1761 11465351 2